

地域で楽しく介護予防、 シルバーリハビリ体操♪



地域づくりや仲間づくりの場の有効な手段である「シルバーリハビリ体操」。道具を使わず、どんな姿勢でも、「いつでも、どこでも、ひとりでも」行える、92種類の体操で、関節の可動域拡大や筋力向上、健康寿命の延伸を目指します。



シルバーリハビリ体操を続けるとこんな効果が♪

関節可動域の拡大

体操により関節の動きが良くなり、日常生活での動作がスムーズに。

筋力の向上

筋肉の衰えを防ぎ、立つ・歩く機能を助けます。

転倒予防

バランス力が改善し、転倒リスクを減らします。

認知機能維持

軽い運動が脳への刺激となり、認知症予防に役立つといわれています。

生活の質の向上

体を動かすことで身体機能が高まり、社会参加や自立した生活につながります。

体操に参加するには？

各地域の体操教室のほか、サロンやデイホーム、少人数の集まり場でもシルバーリハビリ体操の指導を無料で受けることができます。

指導を希望される場合は、開催希望日の2週間前までに、以下の場所で配布している申込書を高齢者福祉課または各支所地域振興室へご提出ください。

【申込書配布場所】

- 高齢者福祉課または各支所地域振興室
- 庄原市社会福祉協議会
- 各自治振興センター
- 市ホームページ

シルバーリハビリ体操指導士になるには？

指導士として活動をするためには、市が実施する指導士養成講習会を受講する必要があります。積極的に指導士として活動（ボランティア）ができる60歳以上の方が対象です。

●講習会の日程

【10月】7日、14日、21日、28日 【11月】4日、11日、18日、25日
(全8回:全て水曜日) 10時～16時

●受講費用:無料 ●申し込み締切: 9月4日(金)

申込用紙、募集要項は市ホームページおよび高齢者福祉課、各支所地域振興室、西城市民病院、庄原市社会福祉協議会、各自治振興センターにあります。受講申込書は、高齢者福祉課または各支所地域振興室へご提出ください。



高齢者福祉課地域包括支援センター係 ☎ 0824-73-1165